

ABSTINENCE ET DÉGOÛT DE L'ALCOOL

Par **Esmé** Posté le 19/10/2022 à 22h35

Bonjour,

J'ai cessé totalement de boire de l'alcool il y a 1 an. Je buvais beaucoup mais je parvenais plus ou moins à cacher mon problème au plus grand nombre. Il y a 1 an, j'ai décidé d'arrêter seule et du jour au lendemain en m'aidant de Xanax pour gérer le sevrage, Xanax que j'ai arrêté évidemment.

Bien sûr je ne conseille à personne de faire ça seul. Je ne prétends pas que ce fut facile cependant au fur et à mesure du temps, le fait de retrouver mon énergie, une jolie peau, une qualité de sommeil, le sport, la reconnexion à la vie, m'a grandement aidé. Au début, j'ai dû lutter afin de ne pas flancher et très rapidement je me suis sentie forte. Plus les jours sans alcool passaient, plus ma volonté s'affermissait. Je ne bois plus, pas même une goutte. Il m'arrive quelque chose depuis que j'ai arrêté, c'est que rien que le fait d'en parler m'occasionne une douleur au foie. Alors je vous laisse imaginer la vue et pire l'odeur car là, la nausée me prend. J'ignore si c'est normal car mon médecin traitant ne comprend pas. Bizarrement ce dernier ne m'a jamais crue lorsque je lui ai avoué être alcoolique. Je le lui ai dit environ 4 mois après l'arrêt. J'ai réclamé des examens afin de constater les dégâts. Apparemment mon foie va bien même si mon taux de bilirubine est toujours un peu au dessus des normes et que j'ai toujours un ictère, disons clairsemé, aux yeux, même un an après. Pour finir, le mal de foie et la nausée quant à l'alcool, c'est très bien pour continuer sur la bonne voie cependant c'est gênant. C'est un peu comme si j'avais l'effet antabuse. J'aimerais donc savoir si d'autres personnes ont ce problème. Merci d'avance.